



## 여름철 식중독을 예방해요!

식중독(food poisoning)이란 '식품의 섭취로 인해 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하였거나 발행한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환'을 말합니다.

여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 고온 다습한 기후 때문입니다. 덥고 습한 여름 날씨에는 식재료가 상온에 1시간 이상 노출되면 세균이 급속히 늘어나 식중독 발생 우려가 높아집니다.

식중독의 증상으로는 **발열, 구토, 설사, 복통, 식욕 부진** 등이 있습니다.



[자료 출처 : 식품의약품안전처, 전국영양교사회 안내장]

## 우리학교 식생활관 식중독 예방법!!

1. 우리학교 식생활관에서는 HACCP시스템을 적용하여 운영합니다.
2. 식재료는 당일 입고사용이 원칙으로 양념류 및 김치류를 제외한 신선 식재료를 보관하여 사용하지 않습니다.
3. 가공식품은 HACCP인증제품 사용을 원칙으로 하며, 매일 아침 식재료 검수를 한 후 신선도가 떨어지거나 기준 이하의 식재료는 교환, 반품 처리합니다.
4. 생으로 먹는 채소, 과일은 염소소독액(100ppm)으로 5분간 소독 후 냄새가 나지 않을 때까지(3회 이상) 먹는 물로 헹군 후 사용합니다.
5. 가열 조리하는 식품은 중심온도(75℃, 1분 이상 가열)를 확인합니다.
6. 조리 작업 전, 작업 변경 등 수시로 손 씻기 및 손 소독을 합니다.
7. 칼, 도마, 식기구, 앞치마, 고무장갑 등을 조리 전, 후 (앞치마, 고무장갑은 청소용 포함) 용도로 구분하여 사용합니다.
8. 식기구는 세척 후 열탕 소독 및 전기소독고를 이용하여 소독, 건조합니다.
9. 조리완료 후 2시간 이내에 배식 되도록 조리합니다.



[사진출처 : 영양과 식생활(5학년교재, 경기도교육청)]

## 올바른 손씻기



2024. 6. 29.

익산어양중학교장 (직인 생략)



## 7 · 8월 학교급식 식단 안내



7/1 Mon	7/2 Tue	7/3 Wed	7/4 Thu	7/5 Fri
친환경잡곡밥(5) 오징어우육(5.6.13.17) 돈육불고기(간장) (5.6.10.13) 모듬강정 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 갈릭파이(1.2.5.6) 깻잎지 배추김치(9) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 877.6/39.3/88.4/6.2	친환경보리밥 열갈이들깨된장국 (5.6.9) 닭매운조림(5.6.13.15) 오이부추무침(13) 계란말이(1.2.5.6.8) 배추김치(9) 복숭아주스(11.13) 불고기피자 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) *에너지/단백질/칼슘/철 787.7/40.2/357.2/3.2	카레라이스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 연두부계란탕 (1.5.6.7.13.18) 골뱅이참나물무침 (5.6.13) 돈육탕수육 (1.5.6.10.12.13) 배추김치(9) 리치음료(모구모구) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 723.1/31.8/117.2/2.0	친환경잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.6.9) 닭봉데리아까소스조림 (2.5.6.13.15) 멸치땅콩볶음 (4.5.6.13) 쌀다시마(5.6.13) 알타리김치(9) 아이스크림(밀크쉐이크)(1.2.5) 핫도그(1.2.5.6.10.12.16) *에너지/단백질/칼슘/철 891.9/30.9/275.2/2.2	친환경기장밥 불낙전골 (5.6.9.13.16.17.18) 도토리묵상추무침(5.6) 감자채피망볶음 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 김구이 배추겉절이 생크림요거트(블루베리) (2.13) *에너지/단백질/칼슘/철 839.5/23.4/182.1/3.6
7/8 Mon	7/9 Tue	7/10 Wed	7/11 Thu	7/12 Fri
친환경보리밥 감자탕(5.10.13) 코다리우조림(5.6) 가지나물(5.6) 허니순살치킨 (1.2.5.6.15) 배추김치(9) 양상추샐러드/드레싱 (1.2.5.6.12) 꿀떡/친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 792.7/62.9/191.8/3.2	친환경현미밥 돈육김치찌개(5.6.9.10) 계란찜(1.9) 미역오이초무침 (1.5.6.8.13) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어데리아까소스구이 (1.2.5.6.7.13) 알타리김치(9) 열대과일음료(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 823.8/33.6/169.2/3.9	열무비빔밥 (1.5.6.9.13.16) 맑은콩나물국 (5.9) 진미채조림 (5.6.13.17) 회오리감자(5.6) 배추김치(9) 자몽비타민음료(13) 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 652.5/22.3/137.1/3.0	친환경기장밥 호박버섯된장찌개 (5.6) 목은지닭찜 (5.6.9.13.15) 오이사과무침 (1.5.6.9.12.13) 알타리김치(9) 아이스슈(1.2.5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 827.1/37.2/129.5/3.6	친환경현미밥 국수장국 (1.2.5.6.13.16) 야채스틱(5.6) 오삼불고기 (10.13.17) 갈떡콩알고치 (1.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 사과라떼(13) *에너지/단백질/칼슘/철 1,060.8/49.9/89.4/1.9
7/15 Mon	7/16 Tue	7/17 Wed	7/18 Thu	7/19 Fri
친환경잡곡밥(5) 수삼닭국(15) 유자청치커리무침(13) 낙지콩나물찜 (2.5.6.12.13.16.18) 건파래볶음(5.13) 소시지구이/소스 (1.2.5.6.10.13.15.16) 배추김치(9) 레몬슬러쉬(13) *에너지/단백질/칼슘/철 669.3/32.8/97.2/2.9	친환경보리밥 북어계란국(1.5.6) 매운갈비찜 (5.6.10.13) 오이맛고추쌍장무침 (5.6.13) 자장면(1.5.6.10.13.16) 배추겉절이 아몬드(쿠앤크) 사과주스(13) *에너지/단백질/칼슘/철 874.4/41.9/156.4/3.3	콩나물밥(5.6.10) 감자양파국(5) 도라지초무침 (5.6.13) 양배추샐러드 (1.5.12) 옛날통닭(반각) (5.6.15) 배추김치(9) 포도주스(13) 상추쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 878.0/50.2/121.1/5.5	친환경기장밥 아욱된장국(5.6.9) 파리고추매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 카야토스트(2.5.6) 배추김치(9) 망고주스(13) 상추쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 712.7/38.2/139.6/3.6	친환경현미밥 소고기미역국(5.6.16) 청경채절이(13) 떡볶이 (1.2.5.6.13) 케이준치킨샐러드 (1.2.5.6.13.15) 배추김치(9) 아몬드봉봉(베스킨) (1.2.5) *에너지/단백질/칼슘/철 864.0/33.9/170.1/1.8
8/19 Mon	8/20 Tue	8/21 Wed	8/22 Thu	8/23 Fri
친환경기장밥 참치김치찌개(5.6.9) 파리고추매추리알장조림 (1.5.6.13.16) 고구마순된장무침(5.6) 감자채피망볶음 돈까스/소스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 알타리김치(9)/매실음료 *에너지/단백질/칼슘/철 909.2/25.6/122.8/4.1	친환경현미밥 아욱된장국(5.6.9) 진미채조림 (5.6.13.17) 상채나물무침(1.5.6.8) 돈육불고기(고추장) (5.6.10.13) 어묵바 (1.2.5.6.12.13) 배추김치(9) 조코우유(2) 상추쌈(5.6) *에너지/단백질/칼슘/철 729.1/41.1/238.6/3.0	짜장밥 (1.5.6.10.13.16) 해물짬뽕 (5.6.8.9.16.17.18) 오이사과무침 깨바로우 (1.5.6.10.12.13.18) 배추김치(9) 아이스망고 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 812.8/30.4/224.4/2.7	친환경잡곡밥(5) 소고기우육(5.6.16) 청경채절이(13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.13.15.16) 온두부/김치불고기 (5.6.9.10.13) 군만두 (1.5.6.10.16.18) 알타리김치(9) 과일무딩(복숭아맛)(11) *에너지/단백질/칼슘/철 873.5/33.1/152.3/9.2	친환경보리밥 생새우호박찌개 (5.6.9) 멸치땅콩볶음(4.5.6.13) 닭고기참스테이크 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 슈크림파이(1.2.5.6) 배추겉절이 양상추샐러드/드레싱 (1.2.5.6.12) 친환경멜론 *에너지/단백질/칼슘/철 799.9/32.6/166.4/2.3
8/26 Mon	8/27 Tue	8/28 Wed	8/29 Thu	8/30 Fri
친환경기장밥 감자탕(5.10.13) 토마토카프리제 (2.12.13) 오이부추무침(13) 스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 고등어구이 (1.2.5.6.7.13) 배추김치(9) 자두음료 *에너지/단백질/칼슘/철 819.8/27.4/174.3/4.	친환경보리밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16) 계란찜(1.9) 브로콜리/조장(5.6.13) 건파래볶음 (5.13) 새우까스 (1.5.6.9.13) 열무김치(9) 열대과일음료(11.12) *에너지/단백질/칼슘/철 779.4/22.3/154.8/2.8	김치덮밥 (1.5.9.13) 우동국 (1.2.5.6.13.16) 골뱅이참나물무침 (5.6.13) 닭고지 (4.5.6.12.13.15) 알타리김치(9) 망고슬러쉬 단무지 *에너지/단백질/칼슘/철 722.1/30.1/148.5/2.7	친환경잡곡밥(5) 소고기미역국 (5.6.16) 코다리우조림(5.6) 돼지등갈비찜 (5.6.10.13) 콩나물무침(5) 배추겉절이 더블미니치즈볼 (1.2.5.6) 골드파인애플 *에너지/단백질/칼슘/철 849.2/58.8/320.3/6.1	친환경현미밥 열무된장국(5.6.9) 닭매운조림 (5.6.13.15) 미역오이초무침 (1.5.6.8.13) 소시지계집볶음 (2.5.6.10.12.13.15.16) 배추김치(9) 요구르트(블루베리)(2) 바람떡 *에너지/단백질/칼슘/철 883.4/42.4/237.5/3.7

◆ 알레르기 정보 - ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

◆ 어양중학교 학교급식식재료 원산지 표시 안내!!

- \* 쌀:익산시 친환경쌀(유기농) \* 콩: 국내산, 두부콩: 국내산 \* 배추김치(고춧가루): 국내산(찌개용,반찬용)
- \* 돼지고기,닭고기,오리고기/가공품: 국내산 \* 쇠고기: 국내산 한우(암소)
- \* 고등어,오징어,꽃게,참조기/가공품: 국내산 \* 갈치/가공품: 국내산, 아귀/가공품: 국내산
- \* 낙지/가공품: 중국산 혹은 베트남, 주꾸미: 베트남산, 명태: 러시아산, \* 다랑어: 원양산
- \* 수산물가공품: 국내산(오징어채:페루산)
- \* 양고기, 미꾸라지, 뱀장어, 넙치(광어), 참돔, 조피볼락 사용 안함

◆ 위 식단은 학사 일정과 시장 물가 및 식품 수급 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

◆ 익산어양중학교 홈페이지 ( <http://eoyang.ms.kr> ) → 교육활동 → 식생활관 → 식생활게시판에서도 보실 수 있습니다.

◆ 학교홈페이지 급식 게시판에 축산물이력번호를 게시하고 있습니다.